

Relatório de Estágio

Gabriel Tomé Abrunhosa

Curso Técnico Superior Profissional
em Treino Desportivo

Jul | 2022

GUARDA
POLI
TÉCNICO



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

POLI TÉCNICO GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

CTeSP de Treino Desportivo

GABRIEL TOMÉ ABRUNHOSA

JULHO/2022

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

REALIZADO NO ACADÉMICO DE VISEU FUTEBOL CLUBE



Professora Orientadora de Estágio: Prof^a Doutora Teresa Fonseca

Tutor do Estágio: Prof. Carlos Ferreira

GABRIEL TOMÉ ABRUNHOSA

JULHO/2022

Ficha de Identificação

Unidade Orgânica| Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituição| Instituto Politécnico da Guarda

Diretor da ESECD| Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos

Curso| CTeSP Treino Desportivo

Diretor do Curso| Prof. Doutor Pedro Esteves

Orientadora Estágio| Prof^a Doutora Teresa Fonseca

Instituição de Acolhimento| Académico de Viseu Futebol Clube

Morada| Municipal do Fontelo, Apartado 2024 3501-909, Viseu

Email| clube@academicodeviseu.pt

Tutor de Estágio| Carlos Ferreira

Grau Académico| Mestrado

Email| academicovfc.formacao@gmail.com

Nome| Gabriel Tomé Abrunhosa

Número de Aluno| 1705444

Período de Estágio| 01 de setembro de 2021 a 30 de junho de 2022

Duração| 10 meses

Total de horas de contacto| 656 horas de contacto

Agradecimentos

Num primeiro momento tenho de agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG) por toda a formação prestada durante todo este meu percurso, o que me fez crescer como profissional e ser humano.

À Professora Teresa Fonseca, por toda a sua disponibilidade, amabilidade e orientação, ao longo do período de estágio.

À instituição que me acolheu, mas principalmente agradecer ao meu Tutor de Estágio, bem como aos meus companheiros da equipa técnica, Pedro, Marco, João, foram pessoas prestáveis ao longo da época e foram-me dando ferramentas para eu me ir desenvolvendo. Mas sobretudo porque com eles aprendi que numa equipa técnica é possível criar amizades para a vida e foi o que aconteceu ao longo deste período de estágio.

Aos meus dois diretores Hernâni e Isabel, que não deixaram faltar nada em prol do escalão, foram eles que conseguiram com que realizássemos um estágio, num hotel, antes do jogo da final, esse dia vai-me acompanhar para sempre.

Aos meus dois guarda-redes, com quem trabalhei a época inteira, consegui criar uma ótima amizade com eles mesmo sendo o treinador deles, agradeço também a todos os meus atletas, com quem vivi momentos engraçados e fantásticos ao longo da época desportiva.

Aos meus amigos da aldeia, Telmo, Rafa, Gabriel (Zuca), pois sempre que podia vir de fim-de-semana à minha aldeia perguntavam-me sempre como é que as coisas estavam a correr e davam-me força para continuar, davam-me bons conselhos e tínhamos boas conversas sobre tudo e, também, porque me ajudaram a realizar vídeos de motivação para os atletas.

Por fim, mas não menos importantes, aos meus pais e à minha avó por todo o apoio que me deram no decorrer do estágio, quer a nível económico, quer a nível emocional. Os meus pais sempre me apoiaram, motivando-me a “ir para a frente” com aquilo que eu gostava, um muito obrigado não chega, mas eles sabem o quanto são importantes para mim.

Resumo

O presente relatório insere-se no estágio Curricular do 2º ano do CTeSP de Treino Desportivo do IPG, através da convenção de estágio que reuniu a entidade acolhedora Académico de Viseu Futebol Clube e o Instituto Politécnico da Guarda.

Para a realização deste estágio fui inserido no escalão de juniores que participou no campeonato distrital de sub-19, com a função de treinador de guarda-redes e analista.

A realização do Estágio Curricular teve uma duração de 656 horas, distribuídas ao longo de 10 meses.

O presente relatório apresenta o total de atividades desenvolvidas na entidade de acolhimento ao longo das fases de integração, desenvolvimento e avaliação. Pertenceu-me a responsabilidade de planificar e organizar o planeamento dos guarda-redes, com a total liberdade de intervenção no processo de treino e jogo. Esta possibilidade que me foi concedida permitiu-me, assim, colocar em prática todos os conhecimentos angariados e vivenciados ao longo do CTeSP de Treino Desportivo, do Instituto Politécnico da Guarda que se adicionaram as minhas vivências enquanto ex-atleta.

Com todas as vivências no estágio tive a oportunidade de transmitir e adquirir conhecimentos de conceitos teórico-práticos, valores e princípios. Tudo o que foi vivido, quer pelo lado positivo que pelo lado com mais constrangimentos, acabou por ser uma aprendizagem que me fez crescer enquanto ser humano e como futuro profissional.

Em síntese e em meu entendimento, este estágio proporcionou-me o desenvolvimento de competências de periodização e planificação do treino, da análise no contexto de treino e competição, e a crescente qualidade dos feedbacks transmitidos.

Palavras-Chave: Futebol; Estágio Curricular; Formação; Académico de Viseu Futebol Clube, Instituto Politécnico da Guarda.

Índice Geral

Ficha de Identificação	V
Agradecimentos	VII
Resumo	IX
Índice Geral	XI
Índice de Figuras	XIII
Índice de Tabelas	XV
Lista de Siglas/Acrónimos	XVII
Introdução.....	1
Capítulo I – Caracterização e análise da entidade acolhedora	3
1. Enquadramento Geográfico da Instituição.....	5
2. Caracterização histórica da Entidade Acolhedora.....	7
3. Recursos/Meios de Comunicação.....	9
4. Recursos Humanos.....	13
5. Recursos Materiais.....	15
6. Recursos Espaciais	17
7. População Alvo.....	19
Capítulo II- Objetivos e Planeamento de Estágio.....	21
1. Objetivos de Estágio.....	23
2. Fases do Processo de Estágio.....	25
3. Horário Semanal	27
Capítulo III – Atividades Desenvolvidas.....	29
1. Atividades Desenvolvidas	31
2. Modelo de jogo da equipa.....	31
2.1. Organização Defensiva	33
2.2. Organização Ofensiva	35
2.3. Transição Defensiva	37
2.4. Transição Ofensiva.....	37
3. Unidades de Treino	38

3.1. Intervenção na Unidade de treino.....	38
3.2. Microciclo.....	40
3.3. Planos de treino	41
4. Atividades de competição	45
4.1. Competições	45
4.2. Calendário Competitivo.....	46
Reflexão Final	53
Bibliografia	55
Anexos	57
Anexo 1- Convenção de estágio	59
Anexo 2 – Ficha de análise de jogo	61

Índice de Figuras

Figura 1-Brasão que representa a cidade de Viseu (Fonte: Wikipédia, s.d.).....	5
Figura 2- Emblema do Académico de Viseu Futebol Clube (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).	7
Figura 3 - Página do Facebook oficial do Académico de Viseu.....	9
Figura 4– Site oficial Académico de Viseu (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).	9
Figura 5 - Página do Facebook oficial do Académico de Viseu para a formação (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).	10
Figura 6 - Página do Instagram oficial Académico de Viseu (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).	10
Figura 7 - Página do Instagram oficial do Académico de Viseu para a formação (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).	11
Figura 8 - Página do Facebook oficial do escalão sub18 (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).	11
Figura 9 - Organograma Académico de Viseu (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).	13
Figura 10 - Equipa Técnica Académico de Viseu sub18 (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).	14
Figura 11 - Loja oficial do Académico de Viseu, Palácio do gelo (Fonte: Jornal Via rápida, s.d.).....	17
Figura 12 - Parque Desportivo de Santa Eufémia, Ranhados.....	17
Figura 13 - Estádio de 1º de Maio.	18
Figura 14 - Campo de Futebol da Quinta da Cruz.....	18
Figura 15 - Plantel e equipa técnica Académico de Viseu sub-18.	20
Figura 16 - Calendarização anual (Fonte: Académico de Viseu (s/d).....	26
Figura 17 – Sistema principal 1-4-3-3.....	31
Figura 18 - Sistema Alternativo. 1-4-4-2.	31
Figura 19 - Organização Defensiva.....	34
Figura 20 - Organização Ofensiva, 1ª fase.....	36
Figura 21 - Organização Ofensiva, 2ª fase.....	36
Figura 22 - Programa utilizado para a análise dos jogos.....	39
Figura 23 - Programa utilizado para realizar vídeos de motivação para os atletas	39
Figura 24 - Microciclo nº34.	40
Figura 25 - Unidade de treino, fase inicial.....	41
Figura 26 - Unidade de treino, fase principal (a).....	42

Figura 27 - Unidade de treino, fase principal (b).....	42
Figura 28 - Unidade de treino, fase principal (c).....	43
Figura 29 - Unidade de treino guarda-redes, fase principal (a).....	43
Figura 30 - Unidade de treino guarda-redes, fase principal (b).....	44
Figura 31 - Unidade de treino, fase final.	44
Figura 32 - Calendário de jogos realizados na pré-época.....	46
Figura 33 – Calendário de jogos realizados na primeira fase.	47
Figura 34 - Classificação da equipa na 1º Fase.....	47
Figura 35 - Calendário de jogos realizados na fase de grupos da Taça de Ouro. ..	48
Figura 36 - Classificação da equipa na Taça de Ouro.	48
Figura 37 - Jogo dos Quartos-de-Finais (1ª mão) - Taça de Ouro.	49
Figura 38 - Jogo dos Quartos-de-Finais (2ª mão) - Taça de Ouro.	49
Figura 39 - Jogo das Meias-Finais (1ª mão) - Taça de Ouro.	50
Figura 40 - Jogo das Meias-Finais (2ª mão) - Taça de Ouro.	50
Figura 41 - Jogo da Final Taça de Ouro.....	51
Figura 42 - Equipa técnica e atletas a celebrarem a conquista.	51
Figura 43 - Plantel que participou no torneio – AFD O Pinguizinho.	52

Índice de Tabelas

Tabela 1. Recursos Materiais do Académico de Viseu utilizados pelos sub-18. 15

Tabela 2. Atletas do Académico de Viseu sub18..... 19

Tabela 3. Horário semanal de estágio realizado. 28

Lista de Siglas/Acrónimos

CAF - Académico de Viseu Futebol Clube

ESECD - Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

UC - Unidade Curricular

UT- Unidade treino

Introdução

O presente relatório de estágio, insere-se na unidade curricular (UC), de Estágio referente ao 2º ano do CTeSP - Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

Eu realizei o meu estágio no Académico de Viseu (CAF), num escalão de sub18, na modalidade de futebol. Eu escolhi esta modalidade porque foi a modalidade que pratiquei quando era mais novo e porque é a modalidade que mais gosto de assistir e sobre a qual entendo que tenho mais conhecimentos.

Escolhi o Académico de Viseu para realizar o meu estágio por 3 motivos: o primeiro surgiu por parte de um colega de curso que me sugeriu e arranjou o meu estágio no CAF. Após esse refletir bem sobre o assunto surgiu o segundo motivo, pois era uma oportunidade única que poderia não voltar a acontecer. E, o terceiro motivo e o derradeiro surgiu após falar pela primeira vez com o treinador principal do escalão. Tivemos uma breve conversa na altura, mas pela convicção com que ele falou eu apercebi-me imediatamente que seria uma oportunidade única de evoluir, na área e como pessoa.

O meu objetivo principal para o estágio era adquirir o máximo de conhecimentos possíveis com a equipa técnica e poder vivenciar o que é realmente ser treinador.

Este documento, tem como objetivo apresentar todo o trabalho realizado durante uma época desportiva no Académico de Viseu Futebol Clube. Em termos estruturais, encontra-se dividido em 4 capítulos:

O 1º capítulo, é onde será apresentada a temática relacionada com a caracterização da entidade acolhedora.

O 2º capítulo, está totalmente relacionado com os objetivos de estágio e planeamento de estágio curricular, onde existe uma abordagem completa a temáticas, como por exemplo as fases do processo de estágio, os objetivos de pretendidos para a realização do estágio, calendarização entre outros.

O 3º capítulo, denominado como “Atividades Desenvolvidas”, retrata todas as atividades realizadas no decorrer do estágio.

No final do documento situa-se uma reflexão final sobre todo o processo de estágio bem como a bibliografia e os respetivos anexos.

Capítulo I – Caracterização e análise da entidade acolhedora

1. Enquadramento Geográfico da Instituição

Segundo a informação disponível no Wikipédia (s/d), Viseu situa-se na Região do centro do país. No distrito de Viseu são 99 mil os habitantes, sendo que na cidade de Viseu existem 59 mil habitantes, os restantes habitantes estão divididos em 25 freguesias. A cidade está associada ao símbolo de Viriato porque pela história da cidade, Viriato foi o líder do povo lusitano durante a resistência contra os ataques dos romanos durante a conquista da Península Ibérica.



Figura 1-Brasão que representa a cidade de Viseu (Fonte: Wikipédia, s.d.)

2. Caracterização histórica da Entidade Acolhedora

A instituição acolhedora do meu estágio tem a sua Sede na cidade de Viseu e é detentora de diversos recursos que se indicará mais adiante

Dados da Instituição de Estágio

Nome: Académico de Viseu Futebol Clube

Fundação: 1914

Alcunhas: Os Viriatos; CAF

Localização: Viseu

Presidente: António da Silva Albino

Website: <https://www.academicodeviseu.pt/>

E-mail: clube@academicodeviseu.pt



Figura 2- Emblema do Académico de Viseu Futebol Clube (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).

O Académico de Viseu surgiu em 1908, por um grupo de alunos da Escola Secundária Alves Martins e do colégio da Via Sacra, o que justifica o seu nome Académico e a cor principal, ser negra. O académico acabou por ser fundado no ano de 1914.

O Académico de Viseu tem quatro presenças na primeira divisão nacional (na atualidade apelidada Liga NOS), somando como melhor classificação o 6º lugar.

3. Recursos/Meios de Comunicação

O Académico de Viseu possui diversos recursos, que utiliza para os contactos como: o site oficial do clube (Figura 4), as redes sociais, Facebook (Figura 3) e Instagram (Figura 6) também existem nas redes sociais Facebook e Instagram para a formação (Figuras 5 e 7).

Relativamente ao escalão Sub18, o clube possui uma página pública na rede social Facebook (Figura 8).



Figura 3 - Página do Facebook oficial do Académico de Viseu.



Figura 4– Site oficial Académico de Viseu (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).



Figura 5 - Página do Facebook oficial do Académico de Viseu para a formação (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).

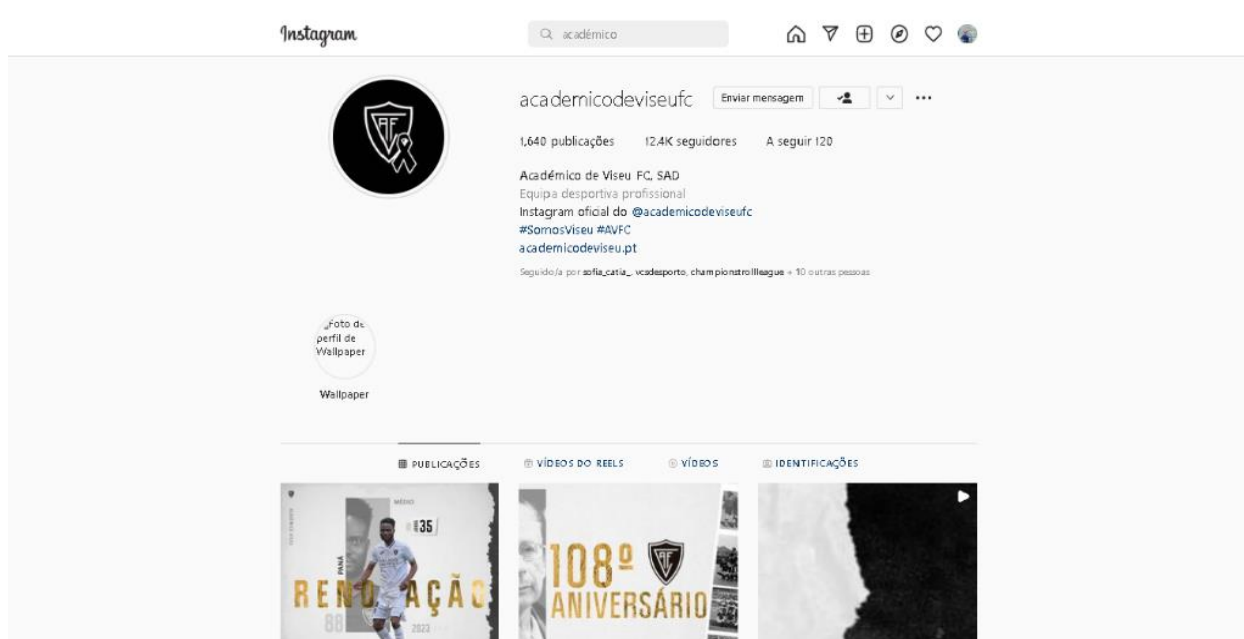


Figura 6 - Página do Instagram oficial Académico de Viseu (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).

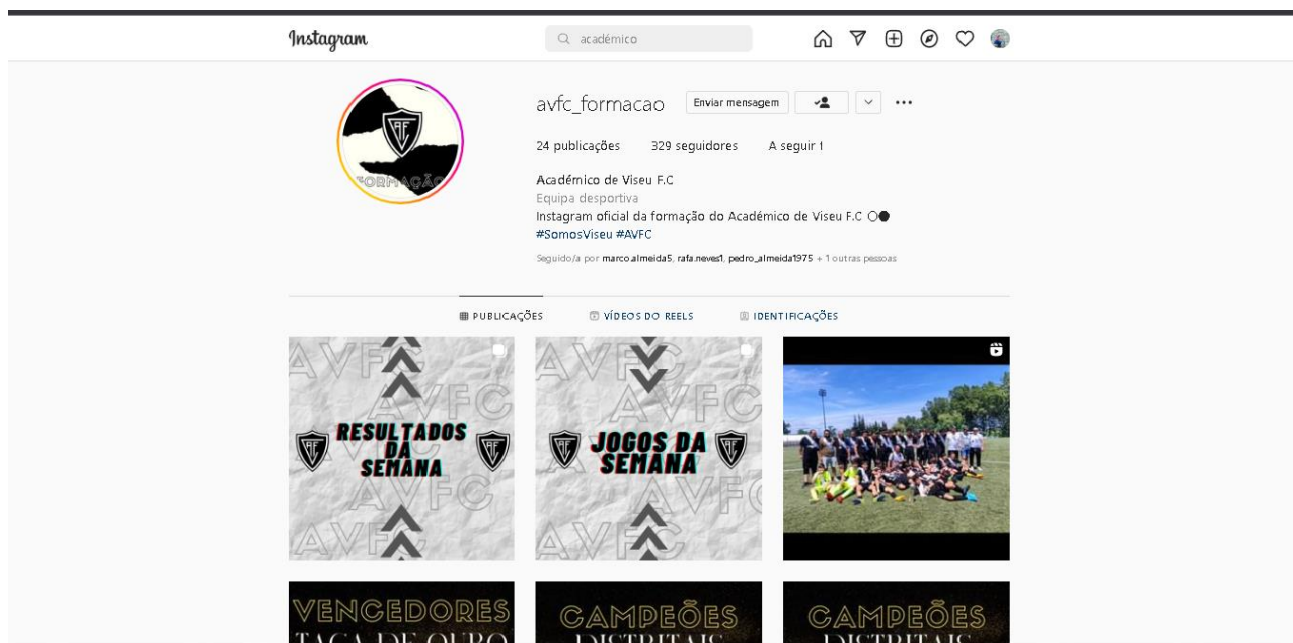


Figura 7 - Página do Instagram oficial do Académico de Viseu para a formação (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).



Figura 8 - Página do Facebook oficial do escalão sub18 (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).

4. Recursos Humanos

No que diz respeito aos recursos humanos, o Académico de Viseu está bem estruturado, encontrando-se com uma organização de primazia, o que torna a instituição mais admirável aos olhos de outras instituições.

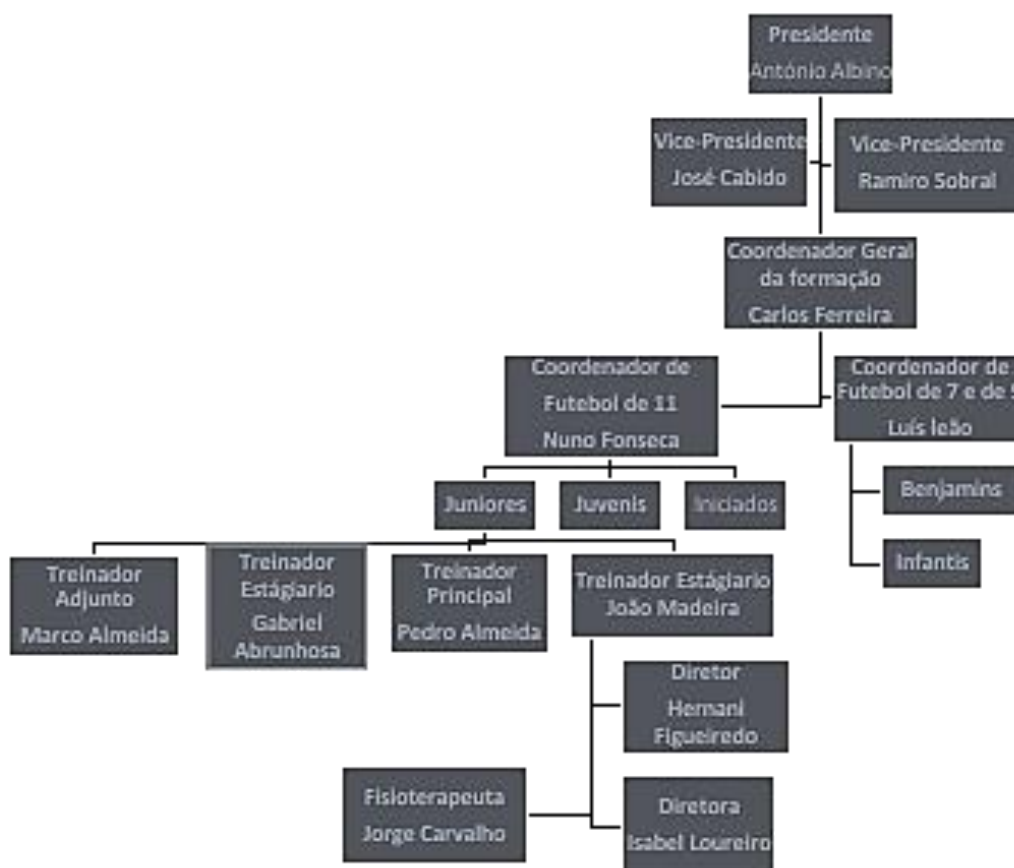


Figura 9 - Organograma Académico de Viseu (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).

A equipa técnica (Figura 10) onde estive inserido, era composta por um treinador principal (Pedro Almeida), um treinador-adjunto (Marco Almeida), por um treinador estagiário de nível 2 (João Madeira), por 2 diretores (Hernâni Figueiredo e Isabel Loureiro) e um fisioterapeuta (Jorge Carvalho).



Figura 10 - Equipa Técnica Académico de Viseu sub18 (Fonte: Académico de Viseu, s.d.).

5. Recursos Materiais

Para a realização das unidades de treino, o escalão sub18 usufruiu de diversos materiais que se descreve na Tabela 1, bem como a sua quantidade e estado de conservação.

Tabela 1. Recursos Materiais do Académico de Viseu utilizados pelos sub-18.

Material	Estado	Quantidade
Equipamento de treino	Excelente	3 por atleta
Equipamento de Jogo	Excelente	1 por atleta
Fato de treino	Excelente	1 por atleta
Balizas de 7	Bom	2 por estádio
Balizas de 11	Bom	2 por estádio
Coletes	Bom	27
Sinalizadores	Bom	23
Cones grandes	Bom	10
Bolas	Bom	18
Garrafas	Bom	12
Sacos de bola	Bom	2
Escadas	Bom	1

6. Recursos Espaciais

O Académico de Viseu tem ao seu dispor uma loja de venda de artigos e produtos referentes ao clube.

A loja situa-se no centro comercial Palácio do Gelo (Figura 11), que também se pode consultar on-line em <https://www.academicoviseu.pt/loja.php>.



Figura 11 - Loja oficial do Académico de Viseu, Palácio do gelo (Fonte: Jornal Via rápida, s.d.).

O Académico de Viseu usufrui de 3 complexos de treino. Tem ao seu dispor o Parque Desportivo de Santa Eufémia (Figura 12) localizada em Ranhados.



Figura 12 - Parque Desportivo de Santa Eufémia, Ranhados.

Usufri igualmente do Estádio de 1º de Maio (Figura 13) localizado no Fontelo, e era neste complexo desportivo que realizávamos os jogos em casa.



Figura 13 - Estádio de 1º de Maio.

Também usufrui do Campo de Futebol da Quinta da Cruz (Figura 14).



Figura 14 - Campo de Futebol da Quinta da Cruz.

7. População Alvo

O plantel do escalão sub18 do Académico de Viseu (Tabela 2 e Figura 15) era composto por 20 atletas com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos. O plantel era totalmente composto por atletas que transitaram do escalão sub17. No decorrer da época e com o término do escalão sub17, alguns atletas ficaram no plantel sub18, para acrescentar qualidade ao mesmo plantel.

Tabela 2. Atletas do Académico de Viseu sub18.

PLANTEL SUB-18		
Nome	Posição	Data de Nascimento
DT	GR	27/01/2004
GC	GR	20/07/2004
GR	DD	14/08/2004
TS	DD	11/03/2004
DC	DC	07/01/2004
RG	DC	24/12/2004
TR	DC	15/12/2004
ML	DE	21/11/2004
MM	DE	27/09/2004
PF	MD/MC	07/09/2004
RC	MD	05/06/2004
SB	MC	06/05/2004
JS	MC	17/09/2004
BC	MC/EE	27/09/2004
AS	ED/PL	30/01/2004
DO	PL	08/01/2004
DL	EE/PL	20/03/2004
GS	ED/PL	02/11/2004
PA	ED	11/03/2004
RC	EE	18/09/2004

Na Figura 15, para além dos atletas também podemos observar os elementos da equipa técnica do escalão sub-18 do Académico de Viseu.



Figura 15 - Plantel e equipa técnica Académico de Viseu sub-18.

Capítulo II- Objetivos e Planejamento de Estágio

1. Objetivos de Estágio

Para este estágio foram definidos os seguintes objetivos de estágio:

Objetivos gerais e específicos

Objetivos gerais:

- Aplicar, consolidar e melhorar o conjunto de conhecimentos teórico-práticos adquiridos nas diferentes unidades curriculares do curso Treino Desportivo;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e procedimentos sempre que necessário;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento técnico e pedagógico.

Objetivos específicos:

- Intervir no planeamento dos diferentes períodos: preparatório, competitivo e transitório;
- Participar na periodização do microciclo, bem como das sessões de treino;
- Intervir na sessão de treino de forma com qualidade e de forma diversificada;
- Avaliar o desempenho da equipa, em contexto de competição, nas diferentes fases da mesma;
- Promover um bom espírito de equipa essencial ao desempenho e sucesso desportivo;
- Analisar e estudar vários dados estatísticos que possam contribuir para a melhor performance da equipa;
- Dinamizar um excelente envolvimento familiar com a instituição;
- Aperfeiçoar competências da modalidade que respondam às exigências colocadas pela modalidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;

2. Fases do Processo de Estágio

O meu processo de estágio, enquanto estagiário na entidade que em acolheu para a realização deste estágio, esteve organizado em três fases de desenvolvimento, sendo elas:

- Fase de integração e planeamento;
- Fase de Intervenção;
- Fase de conclusão e avaliação.

O primeiro mês de estágio, foi o tempo em que decorreu a Fase de Integração e Planeamento (com início no dia 30-08-2021), que permitiu a minha fase de integração no clube, com os atletas, treinadores e diretores. Ainda durante este mês também me foi atribuída a tarefa de realizar o planeamento das unidades de treino dos guarda-redes. Também foi durante esta fase, que entre mim e a equipa técnica foram definidos os objetivos coletivos da equipa.

Posteriormente a este primeiro mês iniciou-se a Fase de Intervenção (dia 21-09-2021). Durante esta fase comecei a intervir mais ativamente na sessão de treino, na preparação dos jogos e nas suas análises. Mais especificamente realizava, em todas as sessões de treino da semana, o treino específico dos guarda-redes e emitia os feedbacks, sempre que se entendia serem oportunos. No decorrer dos jogos realizava a gravação dos mesmos e no dia seguinte realizava a análise e o resumo do mesmo jogo para enviar a equipa técnica, para analisarmos e trabalharmos o processo onde a equipa tinha apresentado mais dificuldades.

Próximo do término do estágio alcancei a fase de conclusão e avaliação (dia 08-06-2022), na qual me encontro, até à entrega e defesa do presente Relatório de Estágio.

Na presente calendarização anual (Figura 16), estão inseridas as 114 unidades de treino, sendo 15 referentes à fase preparatória e 99 unidades de treino referentes à fase competitiva. No que diz respeito aos jogos, estão incluídos 6 encontros amigáveis e 23 jogos oficiais.

No que diz respeito às unidades de treino, a equipa tinha três treinos semanais e jogo de competição. Cada unidade de treino tinha uma duração de uma hora e quinze minutos. Treinava à terça-feira no complexo desportivo de Santa Eufémia, à quarta-feira no Campo de Futebol da Quinta da Cruz e à quinta-feira no Estádio 1º de Maio.

MACROCICLO SUB 18 (ÉPOCA DESPORTIVA 2021-2022)											
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho
1		F	F	F	UT41 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	UT62 - 20h45 (Sábado)	UT74 - 20h45 (Sábado)	F	F	F
2		F	JC1 (Vila Cha 54) (Exat)	UT28 - 20h45 (Sábado)	UT42 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	UT63 - 22h00 (Quinta de Cruz)	UT75 - 22h00 (Quinta de Cruz)	JA - 18h30 (Exat 1.º)	F	F
3		UT3 - 17h00 (1.º de Maio - Terça)	F	UT29 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	F	UT64 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	F	UT101 - 20h45 (Sábado)	F
4		F	F	UT30 - 20h45 (2.º de Maio - Terça)	JC9 (Sapareiros) (Exat)	F	F	UT76 - 20h45 (2.º de Maio - Terça)	F	UT102 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F
5		F	UT16 - 20h45 (Sábado)	F	F	F	F	F	UT89 - 20h45 (Sábado)	UT103 - 20h45 (2.º de Maio - Terça)	F
6		F	UT17 - 22h00 (Quinta de Cruz)	J5 (Sapareiros) (Exat)	F	F	F	J76 (Sapareiros) (Exat)	UT90 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	F
7		UT4 - 20h45 (Sábado)	UT18 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	UT43 - 20h45 (Sábado)	F	F	F	UT91 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	F
8		F	F	F	UT44 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	UT65 - 20h45 (Quinta de Cruz)	UT77 - 20h45 (Sábado)	F	F	UT113 - 22h00 (Quinta de Cruz)
9		UT5 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	J2 (Vila Baileira) (Exat)	UT31 - 20h45 (Sábado)	UT45 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	UT66 - 22h00 (Quinta de Cruz)	UT78 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	F	UT114 - 20h45 (Quinta de Cruz)
10		UT6 - 17h00 (1.º de Maio - Terça)	F	UT32 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	F	UT67 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	UT79 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	UT104 - 20h45 (Sábado)	F
11		JA - 18h30 (2.º de Maio - Terça)	F	UT33 - 20h45 (2.º de Maio - Terça)	J10 (Sapareiros) (Exat)	UT53 - 20h45 (Sábado)	F	F	F	UT105 - 22h00 (Quinta de Cruz)	Torneio - Piquito Cas Santos/Goncalves
12		F	UT19 - 20h45 (Sábado)	F	F	UT54 - 22h00 (Quinta de Cruz)	J74 (Sapareiros) (Exat)	J77 (Sapareiros) (Exat)	UT82 - 20h45 (Sábado)	F	CAMPEONATO TERMINADO
13		F	UT20 - 22h00 (Quinta de Cruz)	J6 (Vila Cha de Sá) (Exat)	F	UT55 - 20h45 (Sábado)	F	F	UT93 - 22h00 (Quinta de Cruz)	UT106 - 20h45 (Sábado)	CAMPEONATO TERMINADO
14		UT7 - 20h45 (Sábado)	F	F	UT46 - 20h45 (Sábado)	F	F	F	UT94 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	CAMPEONATO TERMINADO
15		UT8 - 22h00 (Quinta de Cruz)	UT21 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	UT47 - 22h00 (Quinta de Cruz)	J73 (Sapareiros) (Exat)	UT68 - 20h45 (Sábado)	UT80 - 20h45 (Sábado)	F	JT - 1/2 Final (Colinas - Exat)	CAMPEONATO TERMINADO
16		F	J3 (Vila Lobos) (Exat)	UT34 - 20h45 (Sábado)	UT48 - 20h45 (Sábado)	F	UT69 - 22h00 (Quinta de Cruz)	UT81 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	F	CAMPEONATO TERMINADO
17		UT9 - 20h45 (Sábado)	F	UT35 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	F	UT70 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	UT82 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	UT107 - 20h45 (Sábado)	CAMPEONATO TERMINADO
18		JA - 18h30 (2.º de Maio - Terça)	F	UT36 - 20h45 (Companhia de Bombeiros)	JA - 18h30 (Sapareiros)	UT56 - 20h45 (Sábado)	F	F	F	UT108 - 22h00 (Quinta de Cruz)	CAMPEONATO TERMINADO
19		JA - 18h30 (2.º de Maio - Terça)	UT22 - 20h45 (Sábado)	F	F	UT57 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	F	UT95 - 20h45 (Sábado)	UT109 - 20h45 (Quinta de Cruz)	CAMPEONATO TERMINADO
20		F	UT23 - 22h00 (Quinta de Cruz)	J7 (Vila Baileira) (Exat)	F	F	F	F	UT96 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	CAMPEONATO TERMINADO
21		UT10 - 20h45 (Sábado)	F	F	UT49 - 20h45 (Sábado)	UT58 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	F	F	JT - 1/2 Final (Colinas - Exat)	CAMPEONATO TERMINADO
22		UT11 - 22h00 (Quinta de Cruz)	UT24 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	F	J72 (Sapareiros) (Exat)	UT71 - 20h45 (Sábado)	UT83 - 20h45 (Sábado)	UT97 - 20h45 (Sábado)	F	CAMPEONATO TERMINADO
23		F	JA - 15h00 (Feriado de Cristo Rei)	UT37 - 20h45 (Sábado)	UT50 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	UT72 - 22h00 (Quinta de Cruz)	UT84 - 22h00 (Quinta de Cruz)	JT - 1/4 Final (Exat)	F	CAMPEONATO TERMINADO
24		UT12 - 20h45 (Sábado)	F	UT38 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	F	F	UT85 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	UT110 - 20h45 (Sábado)	CAMPEONATO TERMINADO
25		JA - 18h30 (2.º de Maio - Terça)	F	UT39 - 20h45 (2.º de Maio - Terça)	F	UT59 - 20h45 (Sábado)	UT73 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	F	UT111 - 22h00 (Quinta de Cruz)	CAMPEONATO TERMINADO
26		F	UT25 - 20h45 (Sábado)	F	F	UT60 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	J78 (Sapareiros) (Exat)	UT82 - 20h45 (2.º de Maio - Terça)	UT112 - 20h45 (Sábado)	CAMPEONATO TERMINADO
27		F	UT26 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	F	UT61 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	J75 (Sapareiros) (Exat)	F	UT99 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	CAMPEONATO TERMINADO
28		UT13 - 20h45 (Sábado)	UT27 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	J8 (Vila Lobos) (Exat)	UT51 - 20h45 (Sábado)	F	F	F	UT100 - 20h45 (1.º de Maio - Terça)	F	CAMPEONATO TERMINADO
29		UT14 - 22h00 (Quinta de Cruz)	F	F	F	J73 (Sapareiros) (Exat)	F	UT86 - 20h45 (Sábado)	F	JT - FINAL (Companhia - Favela - Exat)	CAMPEONATO TERMINADO
30	UT1 - 18h00 (1.º de Maio - Terça)	UT15 - 20h45 (Sábado)	J4 (Sapareiros) (Exat)	UT40 - 20h45 (Sábado)	UT52 - 20h45 (Sábado)	F	F	UT87 - 22h00 (Quinta de Cruz)	JT - 1/4 Final (Exat)	F	CAMPEONATO TERMINADO
31	UT2 - 18h00 (1.º de Maio - Terça)	F	F	F	F	F	F	UT88 - 20h45 (Quinta de Cruz)	F	F	F



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE VISEU
A PROMOVER O DESPORTO DESDE 1926

Legenda	Cor
Jogo Amigável (Fora)	Verde
Campo Reservado (Amigável)	Verde Claro
Folga	Amarelo
Unidade de Treino	Ciano
Jogo do Campeonato 1ª fase	Amarelo Claro
Jogo do Campeonato 2ª fase	Púrpura
Jogo da Taça	Preto
Fim de Semana Sem jogo	Cinza
Torneio	Preto

Pré Época (30/08 a 01/10)

Jogos Amigáveis de Pré Época (Datas):

- 11-09 / 18-09 - GD Mangualde vs Ac. Viseu
- 15-09 / 22-09 - Ac. Viseu SUB 18 vs Ac. Viseu SUB 16
- 19-09 / 20-09 - Santacambadense vs Ac. Viseu
- 22-09 / 20-09 - Sampedrense vs Ac. Viseu
- 25-09 / 14-10 - Cristo Castro Daire vs Ac. Viseu

Jogos Amigáveis fora da Pré Época (Datas):

- 19-10 / 15-09 - SC Penha de Castelo vs Ac. Viseu

Treinos Complementares (Datas):

-

Figura 16 - Calendarização anual (Fonte: Académico de Viseu (s/d).

3. Horário Semanal

O horário semanal realizado durante este estágio, tal como se apresenta na Tabela 3, dividiu-se entre o período escolar e o período de estágio, mais especificamente. O período escolar foi realizado durante dois dias por semana (segunda e terça-feira). O período de estágio começava na terça-feira na primeira unidade de treino da semana, no estádio Parque Desportivo de Santa Eufémia, Ranhados, pelas 20:30 horas. A segunda unidade de treino era realizada na quarta-feira, no Campo de Futebol da Quinta da Cruz, pelas 21:45. A terceira e última unidade de treino era realizada à quinta-feira, no Estádio 1º de Maio e realizava-se no Fontelo por volta das 20:45.

Tabela 3. Horário semanal de estágio realizado.

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
08:00	Período Escolar	Período Escolar					
09:00	Período Escolar	Período Escolar					
10:00	Período Escolar	Período Escolar					
11:00	Período Escolar	Período Escolar					
12:00	Período Escolar	Período Escolar					
13:00							Período de Estágio
14:00		Período Escolar					Período de Estágio
15:00	Período Escolar	Período Escolar				Período de Estágio	Período de Estágio
16:00	Período Escolar	Período Escolar				Período de Estágio	
17:00	Período Escolar					Período de Estágio	
18:00	Período de Estágio					Período de Estágio	
19:00						Período de Estágio	
20:00		Período de Estágio		Período de Estágio		Período de Estágio	
21:00		Período de estágio	Período de Estágio	Período de Estágio			
22:00		Período de Estágio	Período de Estágio	Período de Estágio			
23:00			Período de Estágio				
00:00							

Capítulo III – Atividades Desenvolvidas

1. Atividades Desenvolvidas

Durante este período de estágio foram várias as tarefas de estágio realizadas, tais como se apresenta de seguida.

2. Modelo de jogo da equipa

É sabido que os atletas são confrontados com problemas de elevada complexidade, durante o jogo, e que para cada resolução não existem respostas únicas ou predefinidas (Garganta e Pinto, 1994). Tal situação, segundo Davids et al. (2008) e Newell (1985) deve-se ao facto de em parte estarem subordinados aos constrangimentos da tarefa (espaço, tempo, bola, colegas, adversários), assim como do envolvimento (ambiente físico, social e psicológico) e pessoais (competências, emoções, saberes).

Deste modo, podemos afirmar que modelo e a filosofia de jogo que cada equipa apresenta, no meu ponto de vista, é o que define se uma equipa alcança o sucesso. Nesta questão, é importantíssimo existir uma habituação dos feedbacks e explicações que são transmitidas por parte dos atletas à equipa técnica. Também é importantíssimo para que uma equipa alcance o sucesso dispor de um sistema tático bem definido, para que os atletas percebam com mais perfeição, os ideais que a equipa técnica lhes transmitem.

Um sistema de jogo tem como objetivo promover a organização dos 11 jogadores no campo, com posições e com funções definidas, para se tornar mais fácil criar situações de golo e evitar que o adversário as crie.

O escalão sub18 do Académico de Viseu Futebol clube, tinha estipulado a utilização de dois sistemas de jogo que eram o sistema principal 1-4-3-3 (Figura 17) ou como sistema de jogo alternativo, o sistema 1-4-4-2 (Figura 18).



Figura 17 – Sistema principal. 1-4-3-3.



Figura 18 - Sistema Alternativo. 1-4-4-2.

No decorrer da época, o sistema de jogo mais utilizado foi o 1-4-3-3, isso também se deveu ao facto de não terem existido muitas lesões ao longo da época. Os atletas adaptaram-se muito bem ao modelo de jogo.

O modelo de jogo da nossa equipa encontra-se dividido em 4 momentos no decorrer do jogo, tratando-se da Organização Defensiva (sem a posse de bola), Organização Ofensiva (com a posse de bola), Transição Defensiva (perda da posse de bola) e Transição Ofensiva (recuperação da posse de bola).

Em cada um destes momentos, os atletas tinham de ser capazes tomar as melhores decisões no decorrer das situações que o jogo lhe propunha, podendo tomar decisões individuais ou coletivas. Os atletas também tinham de ser capazes de saber resolver qualquer situação rapidamente.

2.1. Organização Defensiva

O processo defensivo representa uma fase fundamental do jogo e exprime a oposição a uma equipa (Teodorescu, 1984). Esta fase representa a marcação do defesa ao atacante adversário para neutralizar todas as suas ações ofensivas em qualquer momento do jogo (Castelo, 1996, citado por Batista.P,2006) e é representativo de todos os comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos que visam a anulação e cobertura dos adversários e dos espaços livres. É nesta etapa que uma equipa tenta conquistar a posse de bola com o objetivo de realizar as ações ofensivas, sem cometer infrações e impedindo que o adversário chegue ao golo (Teodorescu, 1984).

Relativamente a este ponto referimo-nos especificamente ao nosso processo defensivo que visava (Figura 19):

- Defesa à zona;
- Organização defensiva sectorial;
- Defesa à zona com pressão “ideal” no centro do jogo;
- Dar o espaço exterior ao adversário- Formar campo “pequeno”;
- Encurtar espaços entre setores;
- Pressionar logo na primeira fase de construção de jogo da equipa adversária;
- Condicionar o jogo da equipa adversária, retirando-lhe tempo para pensar;
- Definir zonas e momentos para pressionar;
- Definir indicadores de pressão;
- Posicionamento em pirâmide quando a bola se encontra na zona central e em diagonal quando a bola circula para as faixas laterais.
- Se o lateral for ultrapassado, o defesa central dobra e o lateral ocupa rapidamente o lugar do mesmo;
- Compreender o momento ideal para pressão agressiva ao portador da bola, evitando ir à “queima” ou realizar a entrada de “primeira”.



Figura 19 - Organização Defensiva.

O processo defensivo foi o primeiro setor trabalhado pela equipa técnica pois era o setor mais debilitado da equipa e já como Carlos Queiroz referiu em 2005 “A primeira fase do processo defensivo, de uma forma teórica e analítica, portanto o equilíbrio defensivo, é o argumento fundamental de um bom ataque.”

A organização defensiva da equipa foi sempre baseada nos fatores descritos em cima. Com o desenrolar da época a equipa técnica foi sempre tentando melhorar a transmissão da informação para os atletas eles perceberem melhor, o que era pretendido.

2.2. Organização Ofensiva

Segundo Teodorecu (1984), a resolução de qualquer situação momentânea de jogo ofensiva, deve ser sempre avaliada em função do binómio risco/segurança. É da competência do jogador de posse da bola, perceber e avaliar corretamente as vantagens e as desvantagens deste ou daquele comportamento em função dos objetivos táticos da equipa e do princípio – “mais vale uma ação técnico-tática a mais do que uma ação que entregue a bola ao adversário”.

Neste ponto, pretendia-se (Figuras 20 e 21):

- Ter mais bola que a equipa adversária, de preferência no meio-campo ofensivo;
- Posse de bola objetiva, procurando sempre criar situações de finalização;
- Formar “campo grande” na posse de bola – ocupar mais racionalmente o espaço de jogo e permitir uma circulação mais ampla da bola no terreno;
- Sempre que possível, sair a jogar através dos centrais;
- Realizar posse em segurança, mas com o objetivo de progressão no terreno de jogo;
- Procurar primeiro a profundidade e depois a largura;
- Quando conseguimos dar profundidade é importantíssimo subir em bloco compacto até estarmos em posse de bola segura e a partir desse momento procurarmos a largura;
- Sempre que possível optar pelo jogo entre linhas;
- Haver pelo menos uma linha de passe em apoio e outra em profundidade;
- Estando orientados para baliza adversária deve haver movimentos dos extremos aproveitando espaços entre central/lateral;
- Sempre que possível os médios devem ocupar o espaço interior para dar preponderância ofensiva aos laterais;
- Quando os laterais sobem, o médio mais defensivo deve dar cobertura defensiva aos centrais, fazendo uma linha de 3.



Figura 20 - Organização Ofensiva, 1ª fase.



Figura 21 - Organização Ofensiva, 2ª fase.

Relativamente à organização ofensiva a equipa conseguiu, com algum trabalho ao longo da época, adaptar-se ao que lhes foi pedido, pela equipa técnica, apresentando-se minimamente organizados quando a equipa se encontrava com a posse de bola.

Quanto aos vários métodos de ataque, o ataque organizado tinha êxito, a equipa conseguia produzir o necessário para chegar à baliza do adversário e com perigo. No entanto a equipa tinha mais dificuldades quando o adversário se encontrava bem preparado defensivamente ou em jogos em que o adversário “estacionava o autocarro”.

Em termos de transição ofensiva, era dos momentos de ataque onde a equipa era fortíssima, devido ao facto de a equipa possuir laterais, médios e extremos rápidos e com uma enorme capacidade de progressão com bola e pela rapidez e ainda capacidade de finalizar.

2.3. Transição Defensiva

Vários treinadores de alto nível, têm-se referido à importância das transições e de como são organizadas essas transições pelas equipas, pois as transições são momentos preparados pela equipa ao longo do microciclo.

Na opinião de Azevedo (2011), a transição defensiva refere-se ao momento em que as equipas estão desorganizadas para as novas funções, é um momento de desequilíbrios caracterizado pelos comportamentos que se devem adotar durante os segundos imediatos à conquista da bola.

Jesualdo Ferreira (2003, citado por Festa, 2009) assegura que a capacidade que uma equipa tem de rapidamente se reorganizar é um fator de qualidade. Considera ainda que, entre duas equipas em confronto, ganha mais vezes aquela que for capaz de ser mais rápida a responder aos momentos em que se ganha ou perde a bola.

A nossa equipa tinha de perceber se o momento exigia a exploração da profundidade da equipa adversária ou a opção de manter a posse de bola, através de uma organização mais pensada e mais pausada.

2.4. Transição Ofensiva

De acordo com a informação disponível na start-up Futebol Interativo, o conceito de transição ofensiva é um dos mais confundidos pela grande média e por treinadores famosos no mundo do futebol. O problema é que quem ouve, acaba incorporando uma versão conceitual equivocada.

Por sua vez, Jesualdo Ferreira (2003, citado por Festa, 2009, p.45) referiu que “as equipas terríveis são aquelas que diminuem o tempo entre o ganhar a bola e atacar e entre o perder a bola e defender. É aqui que está o segredo do jogo atual”.

Analisando a transição ofensiva do escalão sub18 do Académico de Viseu, no processo ofensivo, a equipa não apresentava muitas dificuldades em criar uma situação de contra-ataque, pois havia atletas rápidos e com a qualidade suficiente para criar essas situações. Nos momentos em que a equipa teve de sair em transição ofensiva, não apresentou dificuldades, sentiu-se à-vontade e conseguiu concretizar muitas jogadas em golo.

A equipa tinha de perceber se o momento pedia a exploração da profundidade da equipa adversária ou a opção de manter a posse de bola, através de uma organização mais pensada e mais pausada.

3. Unidades de Treino

3.1. Intervenção na Unidade de treino

A fase inicial foi a fase de adaptação e a minha função prendia-se com o auxílio ao treinador-adjunto na realização da ativação funcional e no retorno à calma, para uma melhor adaptação à equipa. A fase de adaptação durou um mês, tal como referido anteriormente.

Ao longo da fase adaptação foi-me atribuída a tarefa de elaborar o planeamento e a orientação do treino dos guarda-redes. No início estava receoso de orientar os treinos dos guarda-redes porque não tinha experiência na orientação de treino, apesar de o treinador principal me ter dado total liberdade e autonomia. O treinador-adjunto também me ajudou no processo de planeamento ao fornecer-me planos de treino para o guarda-redes, facilitando-me muito no início a organização dos treinos.

A equipa técnica foi fundamental no meu processo de adaptação e familiarização no contexto do clube e da equipa, deixando-me sempre à-vontade e com total liberdade para realizar o meu plano de treino e a emissão de feedbacks aos atletas. Naturalmente que os planos eram sempre supervisionados pelo meu Tutor e equipa técnica.

Com o início do campeonato comecei a realizar a análise do jogo. Efetuava a gravação do jogo e no dia seguinte visualizava o jogo e realizava o resumo do jogo com os momentos mais importantes do mesmo, utilizei o programa shortcut (Figura 22) para realizar a análise dos jogos e o programa Sony Vegas (Figura 23) para realizar vídeos de motivação para os atletas. Os momentos que apareciam na análise eram escolhidos consoante o critério de sucesso e insucesso dos momentos ofensivos, das transições ofensivas, dos momentos defensivos e das transições defensiva. A análise do jogo foi essencial para o planeamento semanal, pois entre nós treinadores visualizávamos o resumo do jogo e discutíamos o processo onde a equipa estava com mais dificuldades e no decorrer dessa semana era o processo a ser mais trabalhado.

Com o decorrer da época senti que fui evoluindo e comecei a ganhar mais confiança para poder realizar o planeamento elaborado e começar a dar feedbacks não apenas aos guarda-redes, mas igualmente aos jogadores de campo.

Por vezes, foi necessário integrar os exercícios devido à falta de atletas, e por outro lado, para que os atletas tivessem uma melhor perceção do movimento, do gesto técnico ou do feedback que lhes tinha sido dado.

A familiaridade quer com a equipa técnica quer com os atletas foi aumentando. Com a equipa técnica foi possível, com o aumento da proximidade, ao final do treino

existir espaço para a realização de conversas sobre os aspetos positivos e negativos do treino, sobre o que poderíamos melhorar em contexto de jogo, e outras questões sobre o mundo do futebol.



Figura 22 - Programa utilizado para a análise dos jogos.



Figura 23 - Programa utilizado para realizar vídeos de motivação para os atletas.

3.2. Microciclo

O trabalho foi muito assente na estrutura do microciclo, na qual fui colaborando. Podemos referir que o microciclo é a menor unidade do treino, sendo composto por uma a quatro semanas, consoante a modalidade e a proximidade da competição. Por norma, no futebol, os microciclos são de uma semana de treino para o fim-de-semana de competição.

Os objetivos a curto prazo são alcançados a cada microciclo, como a melhoria do posicionamento tático dos atletas, e procurar melhorar algum movimento técnico simples.

O treinador deve interagir com o atleta e expor objetivos, métodos utilizados, discutir as dificuldades, prioridades e o desenvolvimento (Bisquolo, 2010).

ESCALÃO: JUNIORES – SUB 18						
MESOCICLO N.º	9	MICROCICLO N.º	34	SEMANA DE:	25/04/2022 a 01/05/2022	
MANHÃ			TARDE			NOITE
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
	20H45	22H00		20H45	11H00	
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
	Campo Sta Eufémia (Ranhados)	Campo Qta da Cruz (Vildemoinhos)	Campo 1.º de Maio (Fontelo)		Campo 1.º de Maio (Fontelo)	
OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS
	- Organização Coletiva; - Tática e Estratégia; - Organização defensiva com transição ofensiva.	- Organização Coletiva; - Tática e Estratégia; - Transições.	- Organização Coletiva; - Tática e Estratégia; - Combinações com passe de rutura para cruzamento e finalização.		- JOGO OFICIAL - Campeonato Distrital Juniores A AF Viseu - Taça de Ouro Quartos de Final Jogo 2 Ac. Viseu x O Crasto	

Figura 24 - Microciclo nº34.

3.3. Planos de treino

Apresenta-se de seguida este plano de treino (como exemplo) e que foi realizado no microciclo nº34, tendo sido o primeiro treino após o jogo da primeira mão dos quartos-de-finais, na data 26 de abril de 2022. Durante a época tive a oportunidade de liderar os treinos dos Guarda-redes.

A unidade de treino (Figura 25) teve como principal objetivo a vertente tática pois a equipa encontrava-se em competição, estando presentes 31 atletas, dos quais 3 eram guarda-redes.

Para a ativação funcional dos atletas era tipicamente realizado um aquecimento com vários exercícios onde os atletas se dispunham por 4 filas para realizar os mesmos.

Fase inicial				
	"Meinho" Ativação físico-técnica			
	Categoria Aquecimento	Orientação -	Regime -	Tempo planeado 8m
	Corrida ligeira com alternâncias de velocidade Ativação funcional			
	Categoria Aquecimento	Orientação -	Regime -	Tempo planeado 5m
	Ativação de todos os grupos musculares -			
	Categoria Aquecimento	Orientação -	Regime -	Tempo planeado 6m

Figura 25 - Unidade de treino, fase inicial.

Esta Unidade de treino era para os jogadores de campo.

Na parte fundamental (Figura 26), o primeiro exercício realizado nesta unidade de treino foi um exercício no contexto de se trabalhar o passe, a receção e os deslocamentos de cada atleta.

Fase Principal		TE
EXERCÍCIO N.º 1		Descrição e Organização Metodológica: <i>Genérica de Passe, Recepção e Deslocamento (em abstrato)</i> <i>1: Defensores</i> <i>2: Intermediários</i> <i>Nota: Combinações de movimentos e deslocamentos.</i>

Figura 26 - Unidade de treino, fase principal (a).

No segundo exercício da fase principal (Figura 27) já se trata de um exercício tático para o processo defensivo.

Fase Principal		TE
EXERCÍCIO N.º 2		Descrição e Organização Metodológica: <i>Genérica de Organização Defensiva e 4 ataques e muito defensiva.</i> <i>Objetivo: Treinar que os atletas em posição de defesa possam fazer a pressão.</i> <i>Quando os ataques ganham bola, fazer pressão, fazer a bola pressionar em cima do meio campo.</i>

Figura 27 - Unidade de treino, fase principal (b).

No último exercício (Figura 28), foi realizado jogo formal, com a base nos objetivos definidos e sequentes aos exercícios anteriores.


Fase Principal		TE
<p data-bbox="236 405 395 432">EXERCÍCIO N.º 3</p> 	<p data-bbox="778 405 1086 432">Descrição e Organização Metodológica:</p> <p data-bbox="794 443 1166 533"><i>Jogo Formal (10x10 + 2gr)</i></p> <p data-bbox="794 544 1278 757"><i>Em um campo, com as equipes em posse, avaliar a habilidade e a objetividade de os jogadores durante a transição de posse.</i></p> <p data-bbox="794 768 1294 869"><i>Obs: Ambas as equipes devem estar preparadas para o momento de posse e impulsionar a transição de posse.</i></p>	<p data-bbox="1313 454 1353 499"><i>20'</i></p>

Figura 28 - Unidade de treino, fase principal (c).

Relativamente às unidades de treino para os guarda-redes, na parte principal do treino, o primeiro exercício tinha como objetivo o trabalho de desvio para os lados e a velocidade de reposicionamento (Figura 29).


Exercício de desvios		Duração:
	<p data-bbox="730 1305 1007 1339">Objetivos específicos:</p> <p data-bbox="730 1350 1102 1485">Melhorar o desvio para os dois lados. Lateralidade e velocidade no posicionamento. Controlo do centro de gravidade.</p> <p data-bbox="730 1485 1023 1541">Descrição e Organização Metodológica:</p> <p data-bbox="730 1552 1114 1686">O treinador faz um remate rasteiro para que o guarda-redes faça um desvio. Um colega situado no lado para onde é feito</p>	<p data-bbox="1150 1272 1241 1305">12 min</p> <p data-bbox="1150 1384 1209 1417">3 GR</p>
<p data-bbox="212 1686 1098 1787">o desvio devolve a bola ao treinador para que este remate à baliza. O guarda-redes deverá voltar à posição base rapidamente, corrigindo a posição e desviando a bola para o lado contrário.</p> <p data-bbox="212 1787 651 1821">Repetições: 4x cada lado 3 repetições.</p>		

Figura 29 - Unidade de treino guarda-redes, fase principal (a).

O segundo exercício, teve como principal objetivo o tempo de reação/ melhorar o tempo de reação do guarda-redes (Figura 30).

Velocidade de reação com coletes		Duração:
	Objetivo(s) específico(s) Velocidade de reação e posição estática de ativação correta	12 min
	Descrição e Organização Metodológica Os GR vão estar dentro de um arco em posição de semiflexão. Os treinadores vão ter 2 coletes cada um, um em cada mão. Os treinadores irão definir o colete que deixaram cair para os GR apanharem.	3 GR

Figura 30 - Unidade de treino guarda-redes, fase principal (b).

Na parte final do treino (Figura 31) os atletas realizaram os essenciais e habituais alongamentos.

No global, neste treino, os atletas tiveram uma boa prestação durante o mesmo, demonstrando-se confiantes, empenhados e esperançados após a vitória na primeira-mão.

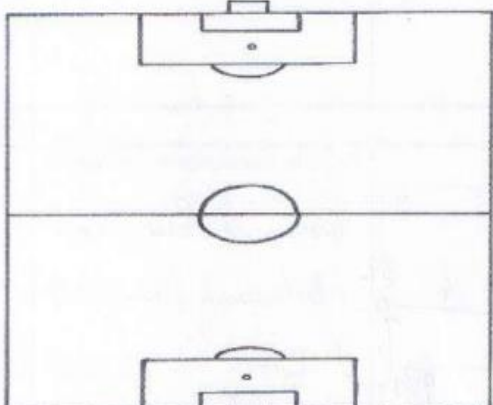
Fase Final	TE
EXERCÍCIO N.º 1 	Descrição e Organização Metodológica: <i>Alongamentos</i> <i>10h. Nos níveis de altitude de 17</i>

Figura 31 - Unidade de treino, fase final.

4. Atividades de competição

4.1. Competições

O escalão no qual estive inserido participou na competição distrital pois éramos uma equipa B, já que a equipa A se encontrava na competição nacional. No Académico de Viseu, uma equipa B é apenas para atletas de primeiro ano no escalão, neste caso era um escalão de Júniores.

Na primeira fase jogamos na fase de grupos para alcançar a fase de campeão, mas a minha equipa, sendo a equipa B, não poderia alcançar a fase de campeão. Na primeira fase apanhámos equipas bastantes competitivas, mas conseguimos realizar uma excelentíssima prestação, conseguindo ficar em primeiro no nosso grupo.

Como não podíamos alcançar a fase de campeão, fomos competir na Taça de Ouro da Associação de Viseu, esta taça serve para as equipas que não conseguiram alcançar a fase de campeão continuarem a competir e poderem assim, ter experiência desportiva.

As equipas que iriam competir foram divididas em 2 grupos. O Grupo A, onde a minha equipa ficou inserida, era composto por 5 equipas e o Grupo B era composto por 6 equipas. Por grupo passavam apenas 4 equipas para os quartos-de-finais que foram jogos a duas mãos (casa e fora). Após os quartos-de-finais as equipas que venceram os seus confrontos, foram disputar as meias-finais para decidir os 2 finalistas. As meias-finais também se realizaram em jogos a 2 mãos (casa e fora).

4.2. Calendário Competitivo

A época desportiva do escalão sub18 começou no início de setembro com a realização de 5 jogos amigáveis ao longo mês (Figura 32). Realizámos a fase de adaptação com os atletas, que estiveram parados cerca de dois anos devido a pandemia que se instalou mundialmente. Os jogos amigáveis serviram para observar os fatores onde a equipa tinha mais dificuldades e para que a equipa técnica começasse a trabalhar esses mesmos fatores.

ACADÉMICO DE VISEU FUTEBOL CLUBE		MAPA DE JOGOS PRÉ ÉPOCA 2021-2022		U18
				
11SET - 16H00 SÁBADO	 GD MANGUALDE ACADÉMICO DE VISEU		MANGUALDE	
18SET - 15H00 SÁBADO	 FC RANHADOS ACADÉMICO DE VISEU		RANHADOS	
19SET - 10H30 DOMINGO	 GD SANTACOMBADENSE ACADÉMICO DE VISEU		SANTA COMBA DÃO	
22SET - 20H00 QUARTA FEIRA	 UD SAMPEDRENSE ACADÉMICO DE VISEU		SÃO PEDRO DO SUL	
25SET - 15H35 SÁBADO	 O CRASTO - ACRCDD ACADÉMICO DE VISEU		LAMELAS CASTRO DAIRE	
02OUT2021 - INÍCIO CAMPEONATO				

Figura 32 - Calendário de jogos realizados na pré-época.

O campeonato teve início a 2 de outubro de 2021 e o seu término a 11 de dezembro de 2021 (Figura 33). O grupo onde a nossa equipa esteve inserido era constituído por 6 equipas, bastantes competitivas. Mas com a observação que a equipa técnica tinha realizado na pré-época e com a análise dos jogos a equipa técnica foi conseguindo melhorar o sistema de jogo e conseguindo ajudar os atletas evoluírem.

ACADÉMICO DE VISEU FUTEBOL CLUBE			MAPA DE JOGOS		ÉPOCA 2021-2022	U18
Campo 1.º de Maio Fontelo		ACADÉMICO DE VISEU ASSRD VILA CHÃ DE SÁ		Campo Pedra D'Águia Vila Chã de Sá		
Campo 1.º de Maio Fontelo		SPORT VISEU E BENFICA ACADÉMICO DE VISEU		Campo 1.º de Maio Fontelo		
Campo 1.º de Maio Fontelo		VISEU UNITED FC ACADÉMICO DE VISEU		Campo 1.º de Maio Fontelo		
Campo 1.º de Maio Fontelo		ACADÉMICO DE VISEU CF "OS REPESENSES"		Estádio Montenegro Machado - Repeses		
Campo Santa Eufémia - Ranhados		FC RANHADOS ACADÉMICO DE VISEU		Campo 1.º de Maio Fontelo		
		CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES A AF VISEU GRUPO C				

Figura 33 – Calendário de jogos realizados na primeira fase.

Grupo "C"											
Classificação				Jogos							
JORNADAS											
			3	4	5	6	7	8	9	10	
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS				
1	Académico Viseu Fc "B"	10	8	1	1	34	7	25			
2	Sport Viseu Benfica	10	7	1	2	26	11	22			
3	C Futebol Os Repeseses	10	6	2	2	30	14	20			
4	Fc Ranhados	10	3	1	6	9	25	10			
5	Assrd Vila Chã Sá	10	2	0	8	13	40	6			
6	Viseu United Fc	10	1	1	8	9	24	4			

Figura 34 - Classificação da equipa na 1º Fase.

Após a paragem das férias de Natal e passagem de Ano, a nossa equipa retornou à competição no dia 15 de janeiro de 2022, até ao dia 28 de maio, para a Taça de Ouro da Associação de Futebol de Viseu. A equipa técnica continuou a trabalhar no sentido de promover a evolução dos atletas e estimulando-lhes a vontade de ganhar a taça.

ACADÉMICO DE VISEU FUTEBOL CLUBE		MAPA DE JOGOS		ÉPOCA 2021-2022		U18	
JOGO 1	Estádio Municipal Tarouca	ADR TAROUQUENSE	ACADÉMICO DE VISEU	Campo 1.º de Maio Fontelo	JOGO 6		
JOGO 2	Campo 1.º de Maio Fontelo	ACADÉMICO DE VISEU	VISEU UNITED FC	Campo 1.º de Maio Fontelo	JOGO 7		
JOGO 3	Estádio Nossa Sra. das Febres Carregal do Sal	CF CARREGAL DO SAL	ACADÉMICO DE VISEU	Campo 1.º de Maio Fontelo	JOGO 8		
JOGO 4	Campo 1.º de Maio Fontelo	ACADÉMICO DE VISEU	UD SAMPEDRENSE	Estádio Municipal da Pedreira São Pedro do Sul	JOGO 9		
JOGO 5		FOLGA JORNADA			JOGO 10		

CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES A | AF VISEU
TAÇA DE "OURO" | GRUPO A

Figura 35 - Calendário de jogos realizados na fase de grupos da Taça de Ouro.

Fase Grupos								
Grupo A								
Classificação				Jogos				
JORNADAS								
3 4 5 6 7 8 9 10								
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Académico Viseu Fc "B"	8	6	1	1	20	9	19
2	Adr Tarouquense	8	5	0	3	23	10	15
3	Ud Sampedrense	8	3	1	4	12	16	10
4	Viseu United Fc	8	3	1	4	15	12	10
5	Cf Carregal Sal	8	1	1	6	8	31	4

Figura 36 - Classificação da equipa na Taça de Ouro.

Após a fase de grupos da taça, na qual a equipa ficou bem classifica (Figura 36), a equipa disputou os quartos-de-finais (Figuras 37 e 38) contra um adversário competente, mas a nossa equipa demonstrou-se mais eficiente passando a eliminatória com certa facilidade.



Figura 37 - Jogo dos Quartos-de-Finais (1ª mão) - Taça de Ouro.



Figura 38 - Jogo dos Quartos-de-Finais (2ª mão) - Taça de Ouro.

As meias-finais demonstrou-se como um jogo mais complicado. A equipa adversária conseguiu criar várias dificuldades à minha equipa. Após o jogo da 1ª mão (Figura 39) e com a observação e a análise do jogo, a equipa técnica identificou onde a equipa tinha mostrado mais dificuldades e trabalharam-se esses erros e debilidades para a equipa melhorar para o jogo da 2ª mão (Figura 40). Na 2ª mão a minha equipa melhorou, tendo conseguido vencer o adversário e apurando-se para a final.



Figura 39 - Jogo das Meias-Finais (1ª mão) - Taça de Ouro.



Figura 40 - Jogo das Meias-Finais (2ª mão) - Taça de Ouro.

A final (Figura 41), era o jogo mais esperado de toda a época. Foi o objetivo principal que a equipa técnica e todos os atletas queriam alcançar. Com a determinação dos atletas e com o trabalho da equipa técnica a equipa conseguiu conquistar a Taça de Ouro (Figura 42).



Figura 41 - Jogo da Final Taça de Ouro.



Figura 42 - Equipa técnica e atletas a celebrarem a conquista.

Após a conquista da taça, a equipa foi convidada para participar num torneio organizado pela Associação de Formação Desportiva O Pinguizinho (AFD O Pinguizinho). Para este torneio foram convidadas quatro equipas para participar. Três das equipas eram de Viseu e uma era de Aveiro.



Figura 43 - Plantel que participou no torneio – AFD O Pinguizinho.

O torneio foi dividido em duas partes, a primeira parte realizou-se durante o período da manhã. Neste período as quatro equipas participantes jogaram entre elas para decidir quem ficaria em primeiro, segundo, terceiro e quarto lugar. Na segunda parte, que decorreu durante o período da tarde, as equipas jogaram as meias-finais, o jogo de apuramento do terceiro e quarto lugar, e jogaram a final.

A equipa não esteve no nível esperado, tendo ficado em último lugar na fase de grupos. Desta forma disputou as meias-finais contra o primeiro classificado do grupo. Já nas meias-finais a equipa continuou a ficar aquém das expectativas e perdeu, jogando assim para o terceiro e quarto lugar. Nesse jogo a equipa conseguiu ganhar, tendo assim conquistado o terceiro lugar no torneio.

Reflexão Final

A minha reflexão final sobre o estágio é bastante longa, pois enquanto treinador/estagiário vivenciei muitas coisas fantásticas.

Descobri o que é ser treinador e vivenciei que não têm nada a ver com o ser treinador nos videojogos.

Foi uma época bastante desgastante, mas pelas vivências e aprendizagens que adquiri e consegui colocar em prática, o cansaço acaba por nem ser nada. Lembro-me como se fosse o início desta aventura, nas primeiras semanas era completamente tímido e ainda não tinha ganho à-vontade para me exprimir, para comunicar com os atletas, o que acaba por ser normal. No entanto, com os conselhos que fui ouvindo do Pedro, do Marco e do João, fui ganhando confiança em mim para ultrapassar essa barreira. No dia em que o Pedro me dissesse que eu iria ficar responsável pelo treino dos guarda-redes, foi o dia que mais me marcou até aquela altura, pois entendi que o Pedro estava a confiar em mim e que me estava a dar total liberdade.

Os objetivos que foram traçados para o estágio foram cumpridos, pois ao longo estágio fui melhorando na realização das análises do jogo, melhorei a qualidade dos meus feedbacks e ganhei a experiência de organizar e gerir um planeamento de treino.

Nas primeiras unidades de treino com os guarda-redes senti um bocado de dificuldade, com o passar do tempo, começou-se a estabelecer uma empatia e a criar-se uma pequena amizade com os dois guarda-redes, que foram fantásticos comigo. Também com o avançar da época fui interagindo cada vez mais com os jogadores de campo, começando a realizar feedbacks não apenas aos guarda-redes, mas também aos jogadores de campo, também realizei a ativação funcional a todos os jogadores quando foi necessário.

Quando a equipa começou a avançar na taça, a pressão foi cada vez se tornando maior. Sendo que era um objetivo definido entre os treinadores e atletas. Nós enquanto treinadores nunca duvidamos dos atletas, nem os atletas duvidaram da capacidade de trabalho dos treinadores. Foi um trabalho realizado em conjunto que no final levou a conquista da tão sonhada taça.

A semana da final foi uma semana memorável e muito difícil de esquecer, pois foi uma semana onde os atletas tiveram bons desempenhos nos treinos e foi nesta semana que os nossos diretores conseguiram arranjar um estágio num hotel para a equipa, como atleta nunca tinha tido uma oportunidade de vivenciar esta oportunidade, foi uma

experiência fantástica. Ainda nesta semana pedi ajuda a um amigo para me ajudar a fazer um vídeo com os melhores momentos para mostrar a equipa na manhã do dia jogo.

No dia jogo (28-05-2022), foi um momento incrível e fantástico no momento em que o arbitro apitou para o final da partida e a equipa tinha conseguido conquistar a taça. Foi uma enorme felicidade ganhar a primeira taça como treinador, mas ainda fiquei mais feliz ao ver a felicidade dos atletas a festejar.

Bibliografia

- Almeida, M. (2020). *Relatório de Estágio*. Instituto Politécnico da Guarda.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books.
- Bisquolo. (2010). Ciência do Treinamento. <http://cienciadotreinamento.com.br/2015/06/o-que-e-microciclo-mesociclo-emacrosciclo/>
- Castelo, (1996) Organização defensiva: Congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14727/2/38553.pdf>
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition. A constraints-led approach*. Human Kinetics.
- Festa, F. (2009). Importância, comportamentos e operacionalização da transição ataque-defesa no futebol inserida num contexto de jogo coletivo. – A perspectiva de treinadores de primeira Liga. Monografia. FaDEUP. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22380/2/39548.pdf>
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). *O ensino do futebol*. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), O ensino dos jogos desportivos. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Newell, K. (1985). *Coordination, Control and skill*. In D. Goodman, R. B. Wilberg & I. M. Franks (Eds.), Differing perspectives in motor learning, memory and control (pp. 95-317). Amsterdam.
- Queiroz, C. (2005). Entrevista. In Almeida, F. (2006). *A importância dos momentos de transição (ataque-defesa e defesa-ataque) num determinado entendimento de jogo*. Dissertação de Licenciatura. FADEUP.
- Startup Futebol Interativo (2020). Transição ofensiva. Contra-ataque ou passar da metade do campo?. <https://www.futebolinterativo.com/blog/transicao-ofensiva-contra-ataque-ou-passar-da-metade-do-campo>
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas da Teoria e Metodologia dos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Wikipédia, (s.d.). História de Viseu. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Viseu>
- Wikipédia, (s.d.). História do Académico de Viseu Futebol Clube. https://pt.wikipedia.org/wiki/Acad%C3%A9mico_de_Viseu_Futebol_Clube

Wikipédia, (s.d.). logotipo do Académico de Viseu Futebol Clube.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Acad%C3%A9mico de Viseu Futebol Clube](https://pt.wikipedia.org/wiki/Acad%C3%A9mico_de_Viseu_Futebol_Clube)

Anexos

Anexo 1 – Convenção de Estágio


Anexo 2 –Ficha de análise de jogo


Anexo 1- Convenção de estágio

	<h2>CONVENÇÃO</h2> <p>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO GESP 001.00 Ano Letivo: <u>2011/2012</u> 20</p>
<p>2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL</p>		
<p>Início: <u>15-09-2011</u> Término: <u>30-06-2012</u> Duração: <u>750</u> <u>horas</u>/ <u>horas</u></p>		
<p>3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS</p>		
<p>1. Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</p> <p>A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso realizado, por isso, garantindo os direitos que assiste a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer uma das partes envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo base a este não cumprir as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a denúncia, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Serviços Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>2. Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</p> <p>3. Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</p> <p>4. Regulamento de Estágio de Cursos de Licenciatura em Desporto do IPG</p> <p>5. Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>6. Regulamento das Unidades Curriculares do Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>7. Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>8. Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Pedagogia e Caring do IPG</p> <p>9. Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Gestão Hotelaria do IPG</p> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitado ao GESP.</p>		
<p>4. ASSINATURAS</p>		
<p>D(A) ESTUDANTE:</p>		
<p>Nome: <u>Edoardo Tomás Albuquerque</u> Assinatura: <u>[assinatura]</u> Data: <u>10/10/11</u></p>		
<p>A ENTIDADE:</p>		
<p>Nome: <u>António José Pinheiro</u> Assinatura: <u>[assinatura]</u> Data: <u>10/10/11</u></p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<p>A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:</p>		
<p>Nome: <u>[assinatura]</u> Assinatura: <u>[assinatura]</u> Data: <u>20/11/2011</u></p> <div style="text-align: center;"> <p>ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO IPG</p> <p>GUARDA</p> </div>		

Anexo 2 – Ficha de análise de jogo

FICHA DE ANÁLISE DE JOGO - FUTEBOL DE 11

FICHA DE JOGO Nº 4		DATA 30/10/21				PROVA Camp. Distrital SUB 19 - 4 - JORN ADVERSÁRIO Repeseses	
Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS		
1	Daniel Taborda				1		
2	Guilherme Rego				1ªP - 0 2ªP - 1		
3	Tejmo Reis						
4	Diogo Coelho						
5	Miguel Madeira						
6	Rodrigo Coelho		1				
7	Bruno Carmo						
8	Alexandro Silva						
9	David Oliveira						
10	Simão Gonçalves	1			REMATES		
11	Duarte Loureiro		1		15		
Nº	Atleta	G	A	V			
12	Gustavo Couto				1ªP - 5 2ªP - 7		
13	Martim Leal						
14	Tomás Santos						
15	Paulo Aparício				CANTOS		
16	Pedro Fernandes				2		
17	José Santos						
18	Gonçalo Sousa				1ªP - 1 2ªP - 1		
Treinador: Pedro Almeida				FALTAS COMETIDAS			
Delegado: Isabel Loureiro				11			
RESULTADO INTERVALO				1ªP - 5 2ªP - 6			
0 / 0				FALTAS SOFRIDAS			
RESULTADO FINAL				10			
1 / 0				1ªP - 6 2ªP - 4			
				ASSITÊNCIAS 1ªP - 0		ASSITÊNCIAS 2ªP - 1	
Observações (Jogador,Entrada): Aos 45 m 8 / 18 Aos 73 m 9 / 15 Aos 86 m 7 / 17 Aos 86 m 2 / 14 Aos 86 m 11 / 16 Aos ___ m ___ / ___ Aos ___ m ___ / ___ Aos ___ m ___ / ___ Aos ___ m ___ / ___ Aos ___ m ___ / ___ Aos ___ m ___ / ___ Aos ___ m ___ / ___ Aos ___ m ___ / ___ Aos ___ m ___ / ___				NOTAS EQUIPA Exibição muito bem conseguida da nossa parte, agressivos nas bolas divididas, principalmente na segunda parte, fazendo isso diferença no resultado final. Com uma atitude mais forte e uma melhor definição conseguimos criar várias situações flagrantes de golo, podendo assim o resultado ter sido mais dilatado.			
				NOTAS TREINADOR Vitória importante para o crescimento dos nossos atletas, nota-se uma grande evolução. Menos receio na posse de bola e melhor circulação da mesma.			

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
REMATES C/ PÉ					X	X	X		X	X	X	X				X			X
REMATES C/ CABEÇA						X			X										
ASSISTÊNCIAS												X							
GOLOS										X									
FALTAS COMITIDAS		X	X			X	X	X	X		X	X	X	X				X	
FALTAS SORRIDAS		X	X			X	X	X	X	X	X	X							X
Cantos: 2																			
ADVERSÁRIO																			
GOLOS																			
REMATES	X	X	X	X	X	X	X	X											
CANTOS	X	X	X																
FALTAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
NOTAS ADVERSÁRIO																			
<p>Não conseguem, por mérito nosso, criar muitas situações de golo. Por lhes termos retirado espaço, tiveram pouca bola, utilizando assim maioritariamente um futebol mais direto.</p>																			

E S T A T Í S T I C A I N D I V I D U A L

O treinador: Pedro Almeida
 O Coordenador: Carlos Ferreira